

# Höhentrekking und Höhenbergsteigen



*Optimal vorbereitet  
für die Berge der Welt*



## Ein unvergessliches Erlebnis...

Wandern und Bergsteigen in großen Höhen haben seit jeher nicht nur für Alpinisten einen großen Reiz, sondern auch für jeden Naturfreund. Atemberaubende Ausblicke von den Dächern der Welt, Kennenlernen ferner Länder, Kulturen und Menschen und das sportliche Abenteuer hinterlassen unvergessliche Eindrücke. Allerdings kann eine Reise in entlegene Gebiete der Welt durch Krankheit oder mangelnde Höhenakklimatisation auch scheitern. Durch individuelle Vorbereitung und gute körperliche Voraussetzung lässt sich das Risiko deutlich minimieren. Auch wenn ein gewisses Restrisiko bei einer solchen Reise naturgemäß bleibt, wollen wir Ihnen ermöglichen, sich durch unser höhenmedizinisches Angebot optimal auf Ihre Höhentour vorzubereiten.



## Welche Voraussetzungen sollten Sie mitbringen?

Heutzutage können durch verbesserte Infrastruktur, Reiseangebote und Vorbereitung bereits viel mehr Menschen eine Reise in ungewohnte Höhenlagen antreten als bisher angenommen. Selbst Personen mit Vorerkrankungen ist es bei sorgfältiger und gezielter Vorbereitung oftmals möglich, eine solche Reise anzutreten. Ein Basiswissen rund um die Anpassung des menschlichen Organismus an den Sauerstoffmangel (Hypoxie) sowie das Wissen über die Vorbeugung, das Erkennen und die Behandlung der Höhenkrankheit trägt zur Risikominimierung bei. Darüber hinaus ist eine solide Grundfitness notwendig, um die speziellen körperlichen Anforderungen während der Touren gut zu bewältigen.



## Was bieten wir?

1. Sportmedizinisch-  
leistungsphysiologische Untersuchung
2. Echokardiographie
3. Höhenmedizinische Beratung
4. Aktuelle Infos zu länderspezifischen  
Gesundheitsrisiken
5. Handbuch der Trekking- und  
Expeditionsmedizin zum Mitnehmen



## Unser Angebot beinhaltet:

### Sportmedizinisch – Leistungsphysiologische Untersuchung

Anamnese  
Ärztliche Untersuchung  
Lungenfunktion (Spirometrie)  
Ruhe- EKG  
Echokardiographie  
Spiroergometrie am Fahrrad  
Trainingsempfehlung

### Höhenmedizinische Beratung

Akklimatisationstaktik  
Höhenspezifische Gesundheitsrisiken  
Höhenkrankheit erkennen und behandeln

### Reisemedizinische Beratung

Länderspezifische Risiken  
Reisen mit Vorerkrankungen  
Reisekrankheiten



## Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG)

Ihr höhenmedizinischer Partner

Als Tiroler Landesinstitut für Sportmedizin  
in Innsbruck und Partner der Privaten  
Universität UMIT in Hall versichern wir  
Ihnen höchste Qualität und Seriosität

Weitere Informationen unter:  
<http://www.isag-sportmedizin.at>

Terminvereinbarung unter:  
Tel: 0512-504-23450